令和8年　3月　こんだてひょう（小1コース）

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250　FAX:026-244-2275

日	曜	こんだてめい しゅしょく	牛乳	おかず （しるもの・しゅさい・ふくさい）	しょくひんのしゅるいとはたらき ちやにくになるもの（あか）	からだのちょうしをよくするもの（みどり）	はたらくちからやたいおんになるもの（きいろ）	えいようか エネルギー（キロカロリー） たんぱく質（グラム）	脂質（グラム） 食塩相当量（グラム）	れんらく
2	月	むぎごはん	○	きのこのみそしる キャベツメンチカツ だいこんとハムのサラダ のりかつおふりかけ	ぎゅうにゅう みそ・ハム キャベツメンチカツ のりかつおふりかけ	にんじん・たまねぎ・しめじ えのきたけ・なめこ はくさい・ながねぎ だいこん・きゅうり	むぎごはん こめあぶら さとう	エネルギー 579 たんぱく質 22.7	脂質 18.5 食塩相当量 2.6	のりかつおふりかけ
3	火	しょくパン	○	やさいスープ ソルガムとジビエのチリコンカン デコポン	ぎゅうにゅう ベーコン・だいず しかにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・にんにく デコポン	しょくパン こめあぶら じゃがいも・ソルガム こめこ	エネルギー 628 たんぱく質 31.5	脂質 17.7 食塩相当量 3.0	スプーン
4	水	むぎごはん	○	はるさめスープ いかチリソース しそドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いか みそ	たまねぎ・にんじん だいこん・ちんげんさい にんにく・しょうが・きゅうり ながねぎ・キャベツ・コーン	むぎごはん こめあぶら はるさめ・でんぷん さとう	エネルギー 583 たんぱく質 26.3	脂質 16.4 食塩相当量 2.2	
5	木	ちらしずし	○	【ひなまつりこんだて】 とうふのすましじる さわらのさいきょうやき いそかあえ・ひしもち	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ・わかめ さわら（さかな）・のり	たまねぎ・にんじん えのきたけ・たけのこ ながねぎ・こまつな キャベツ・もやし	ちらしずし こめあぶら ひしもち	エネルギー 614 たんぱく質 29.6	脂質 17.0 食塩相当量 2.4	ひしもち （ぎょうしゃはいそう）
6	金	コッペパン	○	【かみかみこんだて】 ミネストローネ とりにくのマスタードソース かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・トマト ごぼう・キャベツ・きゅうり	コッペパン さとう・こめあぶら でんぷん・ソルガムマカロニ ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 659 たんぱく質 31.6	脂質 24.7 食塩相当量 2.9	よくかんで食べよう!
9	月	むぎごはん	○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 すいとんじる ぶたにくのしょうがいため こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ ながねぎ・しょうが・ごぼう さやいんげん・キャベツ・きゅうり	むぎごはん すいとん こめあぶら・さとう サラダこんにゃく	エネルギー 591 たんぱく質 29.6	脂質 14.1 食塩相当量 2.2	地場産物を味わおう!
10	火	ソフトめん	○	カレーなんばんじる ウインナーポテト わたうちれんこんサラダ いよかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく・ちくわ ウインナー ツナ	たまねぎ・にんじん ながねぎ・れんこん キャベツ・パセリ しめじ	ソフトめん・でんぷん じゃがいも こめあぶら・さとう いよかんゼリー	エネルギー 748 たんぱく質 25.7	脂質 23.0 食塩相当量 2.9	いよかんゼリー （ぎょうしゃはいそう）
11	水	むぎごはん	○	きりぼしだいこんのみそしる やきとりどんのぐ シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・とりにく たまご	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ きりぼしだいこん・ながねぎ さやいんげん・キャベツ	むぎごはん さとう・みずあめ じゃがいも こめあぶら	エネルギー 569 たんぱく質 29.7	脂質 14.9 食塩相当量 2.4	スプーン
12	木	せきはん	○	【そつぎょうおいわいこんだて】 たけのこのすましじる あかうおのしおやき そくせきづけ・ごましお・おいわいケーキ	ぎゅうにゅう なると あかうお（さかな） わかめ	たまねぎ・にんじん たけのこ・えのきたけ はくさい・キャベツ・きゅうり だいこんづけ・あかしそこ	せきはん こめあぶら ごましお おいわいいちごケーキ	エネルギー 548 たんぱく質 23.9	脂質 14.7 食塩相当量 2.8	ごましお おいわいケーキ （ぎょうしゃはいそう）
13	金	まるパン	○	とうにゅうクリームスープ ハンバーグハヤシソース レモンマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン・みそ とうにゅう ハンバーグ	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・ちんげんさい キャベツ・きゅうり レモンかじゅう	まるパン こめこ こめあぶら・さとう でんぷん・オリーブゆ	エネルギー 644 たんぱく質 28.5	脂質 21.7 食塩相当量 3.2	
16	月	むぎごはん	○	ごもくスープ とんカツ ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく なると ぶたにく	しょうが・たまねぎ ほししいたけ・だいこん たけのこ・にんじん・にら キャベツ・もやし	むぎごはん こめあぶら・ごま こむぎこ・パンこ さとう	エネルギー 587 たんぱく質 27.1	脂質 18.0 食塩相当量 2.3	
17	火	むぎごはん	○	ちゅうかコーンスープ すぶた くずきりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが・たまねぎ・キャベツ にんじん・ほししいたけ・きゅうり はくさい・コーン・ながねぎ・たけのこ ピーマン・きピーマン・あかピーマン	むぎごはん こめあぶら でんぷん さとう・くずきり	エネルギー 629 たんぱく質 25.0	脂質 18.5 食塩相当量 2.0	まいつき19にちはしょくいくのひ
18	水	むぎごはん	○	ツナじゃが にくだんごのたんぽぽむし のりマヨあえ まっちゃまめ	ぎゅうにゅう ツナ・ぶたにく のり まっちゃまめ	たまねぎ・にんじん さやいんげん・たけのこ ほししいたけ・こまつな もやし・キャベツ	むぎごはん こめあぶら・さとう・でんぷん しらたき・じゃがいも もちごめ・ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 691 たんぱく質 29.9	脂質 20.3 食塩相当量 2.2	まっちゃまめ

ホームページ
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。

Instagram
名前：［公式］長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

データ放送
チャンネルINC
(地上１１ｃｈ)視聴中に
リモコンのＤボタンを
押してください。

iPhone版　Android版

スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】
アプリインストール方法
・iOS端末（iPhone、iPad等）はAPP Storeから
・Android端末はPlayストアから
「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。

ご卒業おめでとうございます

卒業・進級の季節になりました。6年生のみなさんは、今のクラスで給食を食べるのも、あとわずかです。
給食センターでは、みなさんの心と体の成長を願って、おいしい給食づくりに努めてきました。給食のメニューも大好きだったもの、苦手だったもの、いろいろあると思いますが、友だちや先生方と過ごした給食の時間が楽しい思い出として残ればうれしいです。
これからも「食べること」を大切にして元気で充実した日々を過ごせるよう願っています。

ひな祭りのおはなし

ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願う行事です。
ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。
五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」で、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。
平安時代に、古代中国から伝わった厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いをうつして川に流す「流しびな」の風習が生まれました。
その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人々の間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

ひな祭りの食べ物

３月 食育だより

今月の給食目標	一年間の反省をしよう

1年間の振り返りをしよう！

いよいよ３月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。みなさんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？この１年間を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

結果はどうでしたか？給食の時間は、栄養バランスの良い食事のとり方を理解したり、人間関係やマナーを学ぶ大切な時間です。みんなが気持ちよく食べられるように、ひとりひとりが心がけていきましょう。

センター見学・試食会ありがとうございました

今年度、8校の小学校の子どもたちが給食センターの見学に来てくれました。また、9校のPTAの皆さんにも、給食センターで調理の見学や、学校での給食の試食をしていただきました。ありがとうございました。来年度もお待ちしています！

今年度も 長野の食材 を給食に使いました！

長野市第四学校給食センターでは、およそ月に1回実施する「地域食材の日献立」や日々の給食で、地場産物を積極的に使っています。

◆毎日の買い物で長野県産品を買ったり、長野県内のお店での消費を「選択」することで、県内の経済が循環し、田畑や森が守られ、信州の街や私たちの暮らしが潤います。（「しあわせバイ信州運動」）

◆地場産物を使った給食を通して、地域の文化や産業を知り、食料を生産する人への感謝の気持ちも持ちながら、味わって食べてもらえることを願っています。

今年度使用した主な長野県の食材 【カッコ内の産地は市内産】

《農産物》

えのきたけ【豊野】、なめこ【篠ノ井他】、しめじ、エリンギ、ホワイトしめじ、甘シャキえのき

大豆、青大豆【綿内・大豆島・屋島・柳原】、きゅうり【大豆島】、キャベツ【小田切】、長ねぎ【若槻・安茂里】、れんこん【綿内】、玉ねぎ、アスパラガス、なす、ズッキーニ、白菜、チンゲン菜、大根、トマト、ビーツ

さくらんぼ・プルーン・巨峰【真島】、りんご【長沼】、梨、ソルガム【七二会他】、米

《肉類・牛乳》

鹿肉（市内）、豚肉、鶏肉

牛乳 （県産生乳）

《加工品》

みそ・しょうゆ・豆腐・ふっこう豆腐・こんにゃく（市内製造）

ソフト麺（県産小麦100パーセント）、パン（県産小麦50パーセント）

凍り豆腐・寒天・野沢菜・なめたけ（長野県特産品）

ケチャップ、トマトピューレ、りんごピューレ、米粉、

すいとん、油揚げ、おやき、ブルーベリージャム、あんずジャム（県産原料）

給食メニューの紹介 〜いかチリソース〜

材料（４人分）

	・いか（短冊）	２２０ｇ
	・片栗粉	適量
	・揚げ油	適量
A	・炒め油	小さじ1/2
A	・にんにく	少々（１～２ｇ）
A	・しょうが	少々（２～３ｇ）
A	・長ねぎ	３０ｇ
A	・ケチャップ	３２ｇ（大さじ２弱）
A	・しょうゆ	４ｇ（小さじ2/3）
A	・みそ	４ｇ（小さじ2/3）
A	・砂糖	６ｇ（小さじ２）
A	・酒	５ｇ（小さじ１）
A	・水	７ｇ（小さじ１と1/2）
A	・豆板醤	少々

作り方

①にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。

②フライパンに炒め油をひき、①のにんにく、しょうが、長ねぎを炒め、その他のＡの材料を加え加熱し、チリソースを作る。
（豆板醤の量は、辛さを見ながら調整してください）

③いかに片栗粉をまぶして、油で揚げる。

④揚げたいかを②のチリソースで和える。

＊給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。

えび、白身魚、鶏肉、ポテト、凍り豆腐などでもおいしく作ることができます。よくかんで食べてくださいね。